

หมดอายุ 25/09/2566

beBRiGHT

ลำดับที่ 37

ก้าวไปด้วยใจหวัง

ผู้เขียน : อ้อม ประนอม

ราคา : 80 บาท

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN : 978-616-7005-36-2

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2553

บรรณาธิการเล่ม : ปองวิทย์ ศุภวงศ์ **พิสูจน์อักษร** : ปฏิภาณ หอณรงค์ศิริ

ออกแบบปก : เอกอนันต์ ศิริเลิศฤทัย **รูปเล่ม** : อัญชลี อินทรรักษ์

พิมพ์ที่ : บริษัทวี.พริ้นท์ (1991) จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ : สัญญาลักษณ์ โลกิตสถาพร

บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์

บรรณาธิการที่ปรึกษา : ประดับเกียรติ ตุมประธาน

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : ธีญาภัทร์ ฟองไชย์

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกขะไชย

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สินธุ์ พรสว่างโรจน์

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0-2940-3855-6 โทรสาร 0-2940-3970

e-mail : info@sataporbooks.com www.sataporbooks.com

รวมข้อคิดเพื่อเพาะบ่มชีวิตให้งดงาม
ก้าวไปข้างหน้าด้วยความกล้า มีดวงจิตคิดสู้
ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

ก้าวไป ด้วยใจหวัง

อ้อม ประนอม

คำนำสำนักพิมพ์

เวลาไม่ยอมหยุดเดิน ชีวิตย่อมไม่มีวันหยุดนิ่ง

ทุกก้าวย่างของชีวิต จึงเปรียบเสมือนเข็มวินาทีที่เดิน "ติ๊กตอก" อย่างคงที่ แต่ขณะที่เข็มนาฬิกาเดินไปอย่างไม่หยุดยั้ง คนบางคนกลับก้าวช้าลง ๆ และหลายคนช้าลงจนหยุดนิ่ง ลืมไปว่าชีวิตนี้มีค่ายิ่ง

การปล่อยให้เวลาผ่านไป แต่ชีวิตหยุดเดิน เท่ากับการทำลายชีวิตให้เสียคุณค่า อย่าลืมว่าชีวิตนี้เป็นของเรา เฉกเช่นเดียวกับเวลา จงใช้ชีวิตอย่างมีค่า มิให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์

ก้าวไปข้างหน้าด้วยใจหวัง

เพิ่มพลังความคิด เพื่อชีวิตที่พัฒนา

beBRiGHT

Have a brighter day !

{คำนำผู้เขียน}

สิ่งสำคัญในชีวิตคือ ...ชีวิตที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้นตามวันและวัย คนรักชีวิตจะคิดแสวงหาสิ่งดีให้แก่ชีวิตเพื่อเสริมสร้างพลังใจให้เป็นคน มุ่งมั่น บากบั่นและมีความอดทน

จัดแจกันใจ

ดวงจิตของเรานั้น ก็เหมือนกับ**แจกัน**

ส่วน**ความคิด**ก็เหมือน**ดอกไม้**ที่นำมาประดับ

เราจะประดับด้วยดอกไม้ที่สวยงดงาม

หรือดอกไม้เหี่ยว เน่าเหม็น สกปรก

ก็ขึ้นอยู่กับว่า **เราจะเลี้ยงความคิดที่ดี**

หรือความคิดที่ร้ายไว้ในใจตน

การรู้จักเก็บเกี่ยวสิ่งดีงามให้ตน ชีวิตย่อมสดชื่น เบิกบาน

หนังสือ *ก้าวไปด้วยใจหวัง* เป็นการรวบรวมข้อคิดเพื่อเพาะบ่มชีวิตให้งดงามด้วยความคิดที่ดี ช่วยให้คิดก้าวไปข้างหน้าด้วยความกล้าที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายไปให้ได้ มีดวงจิตคิดสู้ อยู่อย่างปลาเป็น เห็นเป้าหมายชัดเจน ไม่คิดยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่ขวางหน้า

ถ้าไปตรงๆ ไม่ได้ จงไปทางอ้อม
และถ้าไปข้างบนไม่ได้ จงไปข้างล่าง
อย่ายอมแพ้ง่ายๆ เป็นอันขาด

นายแพทย์ ดร.วิจิตร บุณยะโหตระ

ชีวิตจะสดใสเมื่อผ่านอุปสรรคการต่อสู้ ชีวิตจะมีค่าเมื่อถูกเจียระไน หลังพายุร้าย ท้องฟ้าแจ่มใส เห็นรุ้งสวยงาม เจิดจรัส ชีวิตคนที่ไม่กลัว ไม่ท้อ มองเห็นว่าอุปสรรคมีแน่นอน ทุกข์มีให้คิดแก้ มิใช่ให้ท้อ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า อ่านหนังสือเล่มนี้ เปิดอ่านมีพลัง ปิดอ่านแล้วมีความหวัง ดังที่ผู้เขียนตั้งใจไว้

อ้อม ประนอม

สารบัญ

1

ทำดีมีค่า

คนมีความสามารถ คือ**การรู้จักทำงานให้เป็น**

เห็นผลงานเป็นที่ประจักษ์

มีความรัก **ความอ่อนน้อม** สุภาพต่อบุคคลที่เกี่ยวสัมพันธ์

รู้จัก**แบ่งปันความสำเร็จ**ด้วยการร่วมกันทำงาน

อย่าคิดเด่นคนเดียว

มิตรคือเพื่อนที่ร่วมทำงาน อย่าแก่งแย่งชิงดีกัน

จงแบ่งและแข่งขัน **ขยันทำงาน**

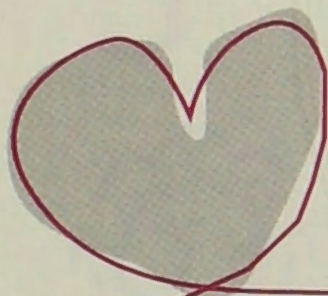
จงทำดี แต่อย่าเด่นจะเป็นภัย

2

อยู่เพื่อก้าว

การก้าวไปสู่ความสำเร็จ
จงมองที่เป้าหมายไม่ใช่ที่อุปสรรค
หัดมองดอกไม้สวย ๆ ริมทาง
นั่นคือรู้จักการเก็บเกี่ยวความสุขจากการทำงาน
ก้าวแรกเป็นก้าวสำคัญที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์
ก้าวต่อไปยืนหยัดต่อสู้อย่างไม่ท้อถอย
เหมือนช่างก่ออิฐทีละก้อนจนเป็นกำแพงได้
การก้าวทีละย่างก้าวต่อเนื่องและมั่นคง
แม้ช้าแต่ถึงเป้าหมายอย่างปลอดภัย

3



ข้ามอุปสรรค เป็นสุข

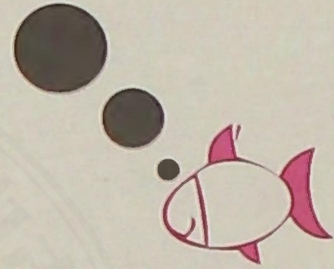
เมื่อขึ้นที่สูงย่อมได้ชื่นชมทิวทัศน์อันสวยงาม

เช่นเดียวกับความงดงามแห่งความสำเร็จ

ที่เราใช้ชีวิตเป็นเดิมพันย่อมยิ่งใหญ่ในใจเรา

สิ่งใดที่ได้มายาก สิ่งนั้นย่อมมีค่ามาก

สิ่งใดที่ได้มาโดยง่ายย่อมมีค่าน้อย



4

อยู่อย่างปลาเป็น

เมื่อเจอปัญหาใดๆ จงยิ้มสู้

อย่าหลบ อย่ากลบ และอย่าหลีก

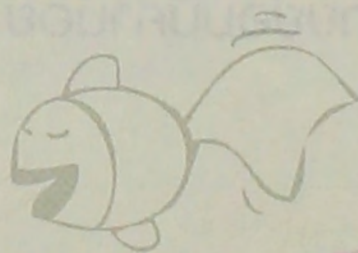
จงใช้สติและปัญญาแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไป

อุปสรรคจะอยู่กับเราไม่นาน

เมื่อเราแก้ปัญหาสำเร็จย่อมก่อให้เกิดความสุขใจ

คิดก้าวไปข้างหน้าอย่างอดทน ดิ้นรนจนถึงเป้าหมาย

จงอยู่อย่างปลาเป็นที่ว่ายทวนน้ำ







5



เวลามีค่ายิ่ง

การบริหารเวลาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับคนรักความก้าวหน้า

เราจะใช้เวลาเพื่อกิจการใด จงจัดให้เหมาะสม

เวลาเพื่อ**ทำงาน** เวลาเพื่อ**พักผ่อน** เวลาเพื่อหาความ**บันเทิง**

จัดระบบบริหารชีวิตและพิชิตงานให้ได้ ใช้เวลาให้คุ้มค่า

เพราะ**เวลาทุกวินาทีมีค่า** ทุกเวลาเพื่อชีวิตที่ดี

การปล่อยให้เวลาเสียเปล่า

คือการทำลายชีวิตให้เสียคุณค่า

6

สำเร็จด้วย "ทำ"

"เร่ง" ทำงานที่กำลังทำ
"เริ่ม" ทำงานที่ควรทำ
"รีบ" ทำงานที่ยังไม่ได้ทำ
ทำอย่างนี้ คือคนรู้ค่าเวลา
จงอยู่อย่างตื่นตัว
ว่องไว และคิดก้าวหน้าอยู่เสมอ

7

เจ้าแห่งยุติธรรม

ความตายเป็นแขกของทุกคน

เป็นเจ้าแห่งความยุติธรรม

จะใช้เงินซื้อชีวิตมิให้ตายมิได้เลย

เป็นแม่ทัพใหญ่จะสั่งให้ทหารสู้รบกับพญามัจจุราชได้หรือ

{8}

เป้าหมายชีวิต

ในการค้ามีตัวเงิน

เป็นเครื่องบอกว่ากำไร หรือขาดทุน

แล้วในชีวิตกำไรอยู่ที่ใด

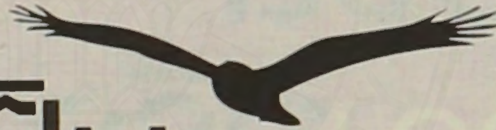
น่าจะเป็นงานสำเร็จตามเป้าหมาย

ได้ทำหน้าที่อย่างดี

มีเพื่อนคอยเกื้อหนุน มีไออุ่นจากคนรอบข้าง

งานที่ทำคุ้มค่า เวลามีประโยชน์ ชีวิตมีความสุขสงบ

{9}



หวังให้เป็น

ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่

อย่ายอมให้ความหวังไปฝังไว้ในหลุมฝังศพ

แต่จงตื่นตัว เคลื่อนไหว สร้างตน

นกไม่เคยเบื่อการบินหาเหยื่อ

ทำไมคนเราต้องเบื่องานที่ตนหวัง

10

มองดี มีคุณจริง

มองโลกแง่ดีมีผล
เห็นคนอื่นดีมีค่า
ปลุกใจให้เกิดศรัทธา
ตั้งหน้าทำดีมีคุณ
มองโลกด้านร้ายกลายกลับ
ใจรับแต่เรื่องเคืองขุ่น
เหนื่อยหน่ายเลิกร้างทางบุญ
ชีพวุ่นวายแท้แน่เอย

11

พัฒนาจิต
คิดสร้างสรรค์

จงเลือกที่จะยกย่องสรรเสริญ...แทนการซุบซิบนินทา

การยกย่องเป็นการเพิ่มมิตร เพิ่มความดี เป็นที่รัก

ได้รับความร่วมมือด้วยดี

แต่การนินทาเป็นการเพิ่มทุกข์ทางใจ เสียมิตร เสียเสน่ห์

คนไม่อยากเข้าใกล้คนที่ชอบนินทา

คนดีจะใช้เวลาเพื่อการทำงาน

ยิ่งกว่าใช้เวลาเพื่อการนินทาคนอื่น

12

อยู่กับวันนี้

จงมีความสุขกับวันนี้
ที่นี่ และเดี๋ยวนี้...วันนี้เท่านั้น
พรุ่งนี้นั้นเป็นเรื่องอนาคต
วันนี้คือชีวิตของเรา
ถ้าเราใช้วันนี้อย่างมีค่าแล้ว
ชีวิตก็ย่อมเปี่ยมด้วยคุณค่า
จงรักชีวิต แล้วชีวิตจะรักคุณ

13
คุณธรรมล้ำเลอค่า

พืชต้องการแสงแดด

เพื่อปรุงอาหารให้แก่ส่วนต่างๆ

คนต้องการแสงธรรม

เพื่อบำรุงจิตใจหรือให้แสงส่องใจ

แสงธรรมนำทางสร้างชีวิต ให้รู้ทำ

และสร้างความร่มเย็นให้จิตใจ

14

ทุกวัน ทำดี

ตื่นขึ้นมาในตอนเช้า จงคิดดี
เหมือนดอกไม้บานรอรับแสงแห่งอรุณ
วันนี้ เราตั้งใจจะทำดี คิดดีต่อตนเองและคนรอบข้าง
เช้าอย่าให้เฉา มองโลกแง่ดี และมีชีวิตชีวาสดชื่นเบิกบาน
ทุกคืนวางแผนให้ดีสำหรับพรุ่งนี้
พรุ่งนี้ทำงานทันที ยิ้มรับงานและยินดีทำงานด้วยจิตใจดี

15

อย่ารอดวง

คนโชคดี คือคนที่คิดและทำอย่างคนโชคดี

คนโชคดีจะเชื่อในความดี ความสามารถของตน

ดวงดีคือเวลาที่เรามีความพร้อม

เมื่อใดพร้อมคือเวลาที่ดี

เร่งทำงานในสิ่งที่ควรทำเสียแต่บัดนี้

ยึดมั่นในการทำดีให้มากกว่ารอดวง

เพราะความสำเร็จอยู่ที่ลงมือทำ

เราจะดีเพราะตัวเราเอง



16

สิ่งที่ไม่ควรลืม

อย่าลืมยิ้ม รอยยิ้มเป็นสื่อสร้างมิตร

อย่าลืมให้ การรู้จักให้เป็นความสุข สร้างมิตร

อย่าลืมขอบคุณ คำขอบคุณเป็นมารยาทที่ดีงาม

คนดีไม่ใช่ทองชุบ แต่เป็นทองคำอันล้ำค่ายิ่ง

อย่าลืมตนเอง คนก้าวหน้ายาก...เพราะลืมอาชีพตนเอง

ลืมถิ่นที่อยู่อาศัย ไร้ความกตัญญูกตเวทีต่อบรรพชน

อย่าเป็นคนที่อดทนไม่เป็นและมองว่าตนเองไร้ค่า

17
แง่คิดชีวิตงาม

ชีวิตที่ดี จงหลีกหนีการทำตามเพื่อน

ชีวิตที่ดี ควรรู้จักความพอดี

ชีวิตที่ดี หมั่นคิดทางดี และพัฒนาตนเอง

ชีวิตที่ดี ดีด้วยน้ำมือเราเอง

ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่อยู่อย่างมีเหตุผล

ความดีอยู่ที่ตัวเรา อย่าคิดรอโชคชะตาฟ้าลิขิต

คนเราจะดีหรือชั่วอยู่ที่ตัวเราทำ

จงลงมือทำดีเสียแต่วันนี้

อนาคตย่อมดีแน่ ขอให้วันนี้ทำดี







18

น้ำนิ่งย่อมเน่า

ชีวิตที่ดีต้องมีการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

โดยใฝ่หาสิ่งดี เก็บเกี่ยวสิ่งมีค่ามาพัฒนาตนเอง

จิตว่างย่อมวุ่น จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป

ถ้าต้องการให้ชีวิตงดงาม มีค่า

เจ้าของชีวิตก็ควรตื่นตัวคิดก้าวหน้า ใฝ่หาสิ่งดีให้แก่ตน

เพราะน้ำนิ่งย่อมเน่า น้ำเน่าที่ไหลจะใสยิ่งขึ้น

19

ทำหน้าที่ คือ เกียรติ

ชาวประมงไม่เบื่อการจับปลา

ชาวนาไม่เบื่อการทำนา

ศิลปินไม่เบื่องานศิลปะ

พระไม่เบื่อการเผยแผ่ธรรม

ผู้นำไม่เบื่อการพัฒนาคน

การทำภาระหน้าที่ให้สำเร็จด้วยดี

ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ กอปรด้วยคุณธรรม

นั่นคือ การสร้างเกียรติด้วยผลงานที่ดี

20

บ้านชีวิต

หลังคาคุ้มแดด คุ้มฝน	ดั่งความรู้
พื้นบ้านที่พักพิงใช้งาน	ดั่งอาชีพ
ฝากั้นลมยึดบ้านให้แน่นหนาคงรูป	ดั่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
เสาเป็นหลักชีวิต	ดั่งคุณธรรม

21

สำเร็จแล้วสุข

ความสุขและความสำเร็จเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา
ความสำเร็จในชีวิตเกิดจากการลงมือทำอย่างจริงจัง
ด้วยสติปัญญา ด้วยความรอบคอบ และรับผิดชอบ
ทำงานเสร็จแล้วอย่างดี ชีวิตก็มีความสุข มีงานที่ดีหล่อเลี้ยงจิตใจ
แต่ความสำเร็จที่แท้จริงคือ การใช้งานพัฒนาจิตให้สงบ

22

อยู่อย่างคนมีพร

คิดดี
เป็นศรี
ไม่มี
เปรียบประดุจ

พูดดี
เป็นพร
พรเทพ
ความดี

ทำดี
สูงสุด
พรมนุษย์
ที่ทำเอง

23

จารึกรอยความดี

คนดีจะตราความดีไว้ประดับโลก

คนดีมีค่าด้วยผลงานที่ดีงาม

จงอย่าปล่อยเวลาที่แสนสั้นนี้ผ่านไป

อย่าเสียดายเวลาที่เหลือ เราคำนวณไม่ได้

วันนี้เรามีชีวิตอยู่ จงต่อสู้และทำหน้าที่ให้ดีที่สุด



24

คุณภาพชีวิต

ความสำคัญของชีวิต

ใช่อยู่ที่การมีชีวิตอันยาวนาน แต่อยู่ที่การใช้ชีวิตอย่างไร

วันหนึ่งของคนดี

มีค่ายิ่งกว่าร้อยวันของคนที่มีชีวิตอยู่โดยไม่ทำประโยชน์อันใด

จงตั้งใจ และเชื่อใจว่า คุณเป็นคนดีคนหนึ่ง

เมื่อจิตใจคุณเปี่ยมด้วยความรัก และเห็นคุณค่าตนเอง

คุณก็สามารถขยายคุณค่าแผ่ความดีให้คนทั้งหลายได้เห็น

25

อยู่กับคน
สนใจเรียนรู้

เมื่อพบคนดี จงเข้าใกล้ เรียนรู้ เพื่อรับสิ่งดีงาม
แล้วฝึกฝนตนเองให้เป็นคนดีเยี่ยงคนนั้น
หากพบคนไม่ดี จงหลีกหนีให้ห่างไกล
ทุกคนที่เราพบจึงเป็นบทเรียนหรือหนังสือที่น่าสนใจ

26

ทำงาน สร้างสุข

นกกาบินออกหากิน เพื่อชีวิตตนเองและครอบครัว
คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อตนเอง รักตนเอง
ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง
ดังนั้น **การทำงานเป็นหน้าที่สำคัญของชีวิต**
หากนอนมาก งานก็น้อย จ่ายบ่อยเงินหมด
จงลุกขึ้นทำหน้าที่ ผลงานวันนี้คือผลผลิตของวันพรุ่งนี้
วันนี้ทำดี พรุ่งนี้ก็สดใส



27

อภัยได้ ใจเป็นสุข

รู้จักอภัยและทำความเข้าใจกัน

เพราะการให้ที่สำคัญ คือ

การให้อภัยกัน

ทำให้จิตใจเป็นสุข โปร่งเบา ด้วยใจไม่ถือโทษโกรธเคือง

หันหน้าเข้าหากัน พูดจากันด้วยเหตุผล มองส่วนดีของคนคนนั้น

จิตใจสดใสถือว่าเป็น “บุญ” ใจขุ่นมัวเป็น “บาป”

28

ทำชีวิตให้งดงาม

จงมองชีวิตให้งดงามและมีค่า

เพราะเราเกิดมาเพื่อมีชัย และสร้างโลกให้งดงาม

ชีวิตผู้สร้างจะสดใสยิ่งกว่าผู้คิดทำลาย ใจจะเหงา

จงมองดอกไม้ที่สวยบริสุทธิ์ให้บ่อย ๆ จะช่วยให้ใจสดชื่น

จงมองเพื่อนมนุษย์ว่ามีความดี จิตใจยินดีที่ได้เป็นเพื่อนกัน

จงอัดฉีดพลังใจด้วยคิดดี โดยอ่านข้อคิดที่ดี จูงใจให้มีพลัง

ชีวิตผู้มีความหวัง จะมองโลกและธรรมชาติว่าเป็นของขวัญชีวิต

ที่ช่วยบำรุงจิตใจให้งดงาม มีพลังและเป็นสุขสงบ

หมดอายุ 25/09/2566



29

สังคมเกื้อกูล

อย่ามองหาคนดีวิเศษ

แต่จงคิดว่าทุกคนมีความดีวิเศษอยู่ในตัว

ต้นไม้เพียงต้นเดียวจะเป็นป่าไม่ได้

คนเพียงคนเดียวจะเป็นสังคมไม่ได้

ปลาเพียงตัวเดียวจะเป็นฝูงไม่ได้

หยดน้ำเพียงหยดเดียวจะเป็นมหาสมุทรไม่ได้

จงมองและคิดว่า...

ชีวิตนี้จะมีการเกื้อกูลและอยู่ร่วมกันด้วยไมตรี

หมดอายุ 25/09/2566

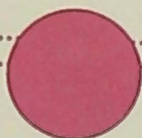


30 เพิ่มพลังให้ตนเอง

สื่ออย่างนี้ดีไฉน จงใส่ใจระวัง

1. จงอย่าดูถูกอาชีพตนเอง
2. จงอย่าดูหมิ่นถิ่นกำเนิด
3. จงอย่าเป็นคนไร้ความกตัญญูกตเวทีต่อบรรพชน
4. จงอย่าดูถูกตนเองว่าไร้ค่า ไร้ความหมาย

แต่จงรักอาชีพ รักถิ่นที่อยู่ มีความกตัญญูเป็นเลิศ
และชื่นชมตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง



31

รักที่จะ ก้าวหน้า

หากรักจะก้าวหน้า ต้องไม่กลัวเหนื่อย
หากรักจะก้าวหน้า ต้องมุ่งมั่นพัฒนา
หากรักจะก้าวหน้า ต้องฟันฝ่าอุปสรรค
หากรักจะก้าวหน้า ต้องหยุดพักไม่หยุดนิ่ง
หากรักจะก้าวหน้า ต้องจริงใจและจริงจัง

32

คุณค่า
ความล้มเหลว

ความล้มเหลวคือเส้นทางแห่งความสำเร็จ

ยามใดที่ผิดหวัง จงนั่งอย่างมีสติ สงบใจ

พิจารณาอย่างรอบคอบ และถี่ถ้วน

จิตที่สงบจะพบแนวทางแก้ปัญหาได้

ความล้มเหลวนั้นคือความชื้นในอากาศ

จะต้องมีวันสลายตัวไปได้

หมดอายุ 25/09/2566

33



ท้องฟ้าชีวิต

ท้องฟ้าแห่งชีวิตจะแจ่มใส

หลังจากพายุร้ายผ่านพ้นไป

จงทำความล้มเหลวให้เป็นทิศทาง

เดินไปสู่เส้นทางเป้าหมายอย่างมั่นใจ

ป้องกันมิให้ผิดซ้ำ ถือความล้มเหลวเป็นบทเรียน

34

สำคัญที่ใจ



จิตคือ...นาย คือ...ผู้สร้าง...คือแม่พิมพ์

เราคือผู้เฝ้าปฏิบัติตามที่นายสั่งให้ทำ

แต่ที่ยิ่งกว่านั้น...เราใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ

เพื่อถางทางสู่ความประสงค์

งานจะสำเร็จหรือล้มเหลวก็อยู่ที่ใจเรา

ยามคิด ริเริ่มทำงาน จงคิดอย่างมีหลัก

ยามก้าวเดินไปสู่เป้าหมาย จงมีสติมั่น

ในการต่อสู้...จงรอบคอบ ใจเย็น

{35}

ทุบตี จึงมีค่า

ดาบดี ต้องผ่านความร้อน

ผ่านการเผาแล้วทุบตีหลายๆ ครั้ง

จนได้ดาบที่สวยงาม มีความคงทน

เฉกเช่นเดียวกับ **คนเรา ยิ่งผ่านความยากลำบาก**

ชีวิตจึงแข็งแกร่งและมีค่า

36

ทะเลชีวิต

อันว่าทะเลย่อมไม่เคยอิ่มน้ำ

ชีวิตคนเราย่อมไม่อิ่มด้วยความอยาก

ยามทะเลไร้คลื่นลม ราบเรียบ เปรียบกับชีวิตไร้อุปสรรค

แต่**ธรรมดาทะเลย่อมมีคลื่น**

ชีวิตจึงย่อมมีอุปสรรค

37
บากบั่น ขยันสู้

นักสู้จะอยู่อย่าง...มีฝัน
นักสู้จะ...บุกบั่น
นักสู้จะคิด...สร้างสรรค์งาน
นักสู้มีจิตใจใฝ่...ประสาน
กอปรกิจการด้วยใจมุ่งมั่น
แล้วจะถึงวันนั้น คือวันที่ฝันเป็นจริง

38

จิตคิดพัฒนา

บรรดานักพัฒนาทั้งหลาย กว่าจะถึงเป้าหมายต้องสู้

ความสุขต้องสร้าง

ความสำเร็จต้องสู้

จึงจะได้มาครอบครอง

ความสุขและความสำเร็จไม่มีขาย

หากหวังจะได้ ต้องลงมือทำ

ผู้สำเร็จทั้งหลายจะมีจิตไม่ยอมแพ้

มีความตั้งใจสู้และมีความรับผิดชอบ



39

เก่งและดี



ถ้าเราทำงานอย่างคนญี่ปุ่นที่**ขยัน อดทน มีวินัย**

มีความ**อบอุ่น**อย่างคนไทย **มีจิตใจเมตตา** ปรารถนาความสุข

เราจะพบความสำเร็จและความสุขไปพร้อม ๆ กัน

โดยเดินตามทางสายกลาง

ขอให้ดูความดีของคนอื่น นำมาใช้ให้เหมาะสมกับชีวิต

ชีวิตเราจะทันสมัยและพัฒนา

40

เพิ่มพลังความคิด

ความคิดที่เปี่ยมด้วยกำลังใจอันกล้าหาญ มั่นใจในตนเอง
เห็นคุณค่าของตนเอง และมีการตัดสินใจเด็ดขาด
แสดงตนให้ผู้อื่นเห็นว่า ขยัน ฉลาดคิด และกล้าเสี่ยง
เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์
จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จอย่างงดงาม
ใจอ่อนแอเกินไปแพ้ง่าย
คิดสู้จนขาดหลัก บ้าบิ่น
ก็เดือดร้อนใจภายหลัง

41

คนรอบด้าน

การเก่งคิด เก่งคน ดูเหมือนจะเป็นจุดเด่นของผู้ชนะ

เก่งคิด **พิชิตงาน** สร้างงานใหม่ๆ ได้

เพราะมีวิสัยทัศน์ คิดก้าว คิดไกล ใจสู้

เก่งคน **ทำให้คนรักและร่วมมือ**อย่างสนิทใจ

มีบริวารที่ดี มีคนคอยประสานงานให้

อาศัยความดีประสานผูกใจคนมากกว่าใช้อำนาจพิชิตกาย

42

ความหวัง
คือพลังใจ

ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่
อย่ายอมให้ความหวังไปฝังไว้ในหลุมฝังศพ
อยู่เหมือนคนเดินได้ แต่ไร้จิตวิญญาณ
แต่จงตื่นตัว คิดก้าวไปข้างหน้าเพื่อสร้างตน
นกไม่เคยเบื่อการบินหาเหยื่อ
ทำไมคนเราจะต้องเบื่องานที่ตนหวังไว้

43

ความดีที่ระลึกถึง

ชีวิตผีเสื้อ แม้จะเปราะบางประการหนึ่งดั่งดอกไม้สด
แต่มันมีชีวิตที่หอมจรุงและเพริศแพร้ว
แม้ตายไปยังหลงเหลือให้ผู้คนได้ชม
ชีวิตคนเราเล่า ไยมิใช่เป็นเฉกเช่นกัน
คนผู้หนึ่งแม้จะมีชีวิตยืนยาวปานใดนั้น
หามีความสำคัญอันใดไม่ สำคัญว่ามีชีวิตเยี่ยงไร
สิ่งสำคัญ คือคุณค่า ความดีที่สะสมไว้

44

คุณค่าแห่งรอยยิ้ม

ยามคุณยิ้มให้ใคร หาก**ใจยิ้ม** รอยยิ้มจะสดใส

รอยยิ้มเป็นที่**พักพิง**แก่ผู้เหน็ดเหนื่อย

เป็นสิ่งช่วยสร้างความยินดีแก่ผู้หมดกำลังใจ

เป็นประตูใจเสมือน**แสงอาทิตย์**แก่ผู้เศร้าโศก

เป็นยารักษาทุกข์ที่ดีที่สุด

จงยิ้มให้แก่กันวันละนิด ชีวิตจะสดใส

45

ความจริงใจ

จงเอาใจใส่อย่างแท้จริงต่อผู้อื่น

จงยิ้ม

จงจำชื่อคนอื่นให้ได้

จงเป็นนักฟังที่ดี

จงสนับสนุนให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญ

และจงทำทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจ

ดุจน้ำใส มองเห็นได้กระจ่างชัด

สายใยไมตรี

จิตใจงาม มีคุณค่า น่านิยม

คนเราจะ**งดงามที่ใจใช่ใบหน้า**

ความดียั่งยืน ความสวยไม่คงทน

เราจึงควรให้น้ำใจและไมตรี คือความเมตตาปรานี

จะจับนก ต้องใช้นกต่อ

จะผูกใจต้องใช้น้ำใจผูก

เอาความดีเข้าต่อความดี จะมั่นคงในสายใยสัมพันธ์

47

สุขและสำเร็จด้วยกัน

เมื่อปรารถนาความสำเร็จ

ต้องช่วยให้ผู้อื่นสำเร็จ เหมือนแจวเรือส่งคนถึงฝั่ง

จงอย่าปฏิบัติต่อผู้อื่น ในสิ่งที่ท่านไม่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อท่าน

ยามใดที่เราให้สิ่งดีแก่ใคร เราจะได้สิ่งดีงามกลับมา

เหมือนแม่เหล็กดี ช่วยดึงสิ่งดีเข้ามา

48

ความสง่างาม

ความสง่างามของคนเราอยู่ที่ความดี บารมี

และผลงานที่เอื้ออำนวยผลประโยชน์แก่ผู้อื่น

ความดีที่ทำลงไป แม้ครั้งละน้อย แต่ค่อยสะสมเป็นความดีได้

คนดีและเก่งนั้น จะไม่กลัวความลำบาก ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ

แต่จะเอาอุปสรรคเป็นอุปกรณ์

เอาปัญหาเป็นปัญญาคิดแก้ไข

รู้ว่าจังหวะใด ควรรุก และรับ

49

ชีวิตนี้มีค่ายิ่ง

สิ่งสำคัญของชีวิต...คือชีวิตของเรา

เป็นทรัพย์ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์

ชีวิตจะดีได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

งานสร้างชีวิตเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่พึงสร้างด้วยใจรัก

ด้วยฝีมือของเราเอง ออกแบบชีวิตแล้วสร้างตามแบบ

ด้วยความมุ่งมั่น สม่ำเสมอ ไม่ท้อแท้ ทิ้งงานเสียกลางคัน

รางวัลของชีวิต คือจิตที่เป็นสุข

50
ด้วยใจรัก

เมื่อทำงานด้วยใจ ใคร ๆ ก็ชอบ
ตั้งใจทำงาน ให้วางใจได้ ใจจดจ่อที่งาน
เต็มใจทำงาน ใจเย็น ใจหนักแน่น
รู้จักถนอมน้ำใจคน มีจิตใจสูงและผูกใจคน
ชีวิตจึงจะมีความสง่า สำเร็จ สุขใจ
เสียสละ เข้าสังคมที่ดี ใสสะอาด สู้ปัญหา
พูดจาน่าฟัง เพิ่มพลังให้คน ทำให้จิตใจสดชื่น
เมื่อใจถึงกัน พบกันก็มีความสุข

51
ทำงานดี
ที่ปรารถนา

ทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี พึงใช้กลวิธีที่ดี คือ

รู้จักคิดดี คิดฝันที่เป็นไปได้ มีความปรารถนาดี (Desire)

ทำงานเจาะลึก (Dig) ขุดให้ลึกจนได้ประโยชน์จริง

ด้วยการปรึกษาผู้รู้ดี

มีการตัดสินใจ (Decision) ที่รอบคอบและระมัดระวัง

วางรูปแบบ (Design) งานและชีวิตที่ดี

ลงมือทำ (Do) ตามที่กำหนดไว้ อย่างมุ่งมั่น

อย่าลืมว่า ไม่มีความสำเร็จใด ๆ ที่คนนำมามอบให้





52

กลิ่นความดี

คนคิดดีเปรียบได้กับดอกไม้กลิ่นหอม

รูปสวย มีเสน่ห์

ชีวิตที่งดงาม คือชีวิตที่คิดดีและจิตใจงดงาม

เมื่อจิตคิดดี สิ่งที่ตามมาคือความรู้สึกที่ดี

ฉะนั้น จงเติมชีวิตด้วยความคิดที่ดีทุกวัน

ความดีงาม คือดอกไม้ที่คนอยากนำไปเป็นเจ้าของ

มองแล้วสวยงาม ชุ่มชื่นจรุงใจ

53

พัฒนากายใจ

ปกติเราให้ความสำคัญในการเลี้ยงดูแลกาย
ส่วนจิตใจเราให้การดูแลน้อย
หากคุณปรารถนาความสุข
ควรทำให้ร่างกายและจิตได้รับการพัฒนา
ให้เจริญงอกงามไปอย่างเหมาะสม
คือ **การพัฒนาร่างกายให้มีความเคลื่อนไหว**
พัฒนาจิตใจให้สงบนิ่ง

54

อยู่พอดี มีสุข

ชีวิตจะงดงามและมีค่าสง่างาม

คือชีวิตที่อยู่ดี กล่าวคือ**พอใจในสิ่งที่เป็น**

พอใจในสิ่งที่มี กินอยู่อย่างพอดี

ยอดปรารถนาของมนุษย์ คือ ความสุข

แต่ยังค้นหาความสุขมิพบ ว่าจะให้สุขแบบสนุกหรือสุขแบบสงบ

“ถ้ามีความพอดี จะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก

ถ้ามีความงก จะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี”

55

คุณค่า
ต้องสร้าง

อันความดีของมนุษย์ที่ทำไว้ในยามมีชีวิตนั้น

จะแผ่กระจาย หอมไปไกล

คนที่ได้สัมผัสอยู่ใกล้กับคนดี

จะก่อให้เกิดการซึมซับความดีไว้ในตน

กลิ่นหอมของความดีมีค่ากว่ากลิ่นหอมของดอกไม้

เพราะกลิ่นดอกไม้เพียงหอมตามลม

แต่กลิ่นความดีหอมหวนทวนลมไปแสนไกล

56

ทำดี หนีชั่ว

อันธรรมชาติของบัวอยู่ในโคลนตม
หรือในสิ่งสกปรก
แต่บัวไม่เปื้อนโคลนตมเลย
กลับโผล่เหนือน้ำ ดอกบานสวยเด่น
จิตใจที่ใฝ่ดี ย่อมปลีกกาย ปลีกใจ
ให้ห่างไกลความชั่วทั้งปวง
ชีวิตจึงดีงาม



57 เสน่ห์ สร้างได้

คนมีเสน่ห์จะร่าเริงเป็นนิตย์

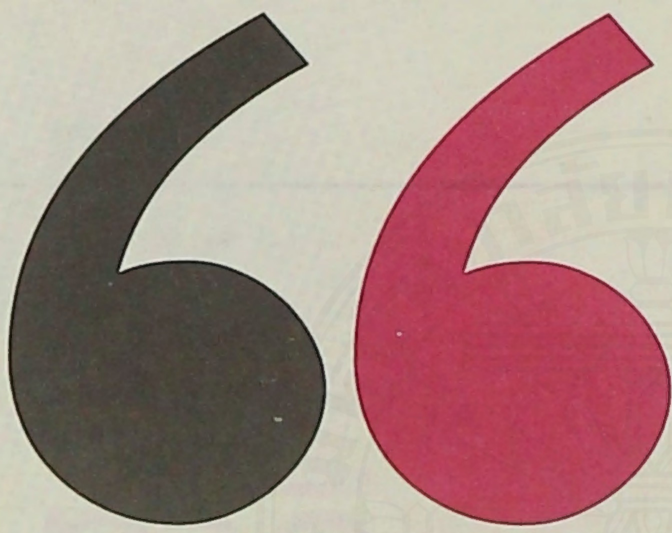
คิดช่วยเหลือผู้อื่น

สร้างความชื่นใจให้คนรอบข้างที่ฟังคำพูด

หวังในสิ่งที่ดีงาม ทุกยามที่คิดและพูด มีสติ

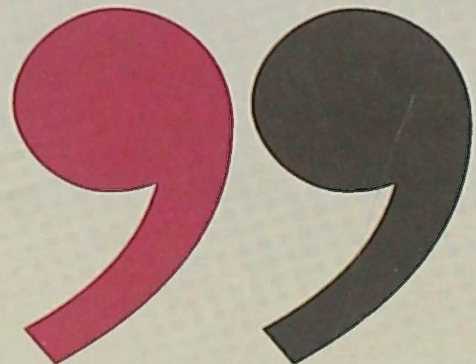
เหมือนดอกไม้ทั้งสวยงามและกลิ่นหอม

คนมีเสน่ห์เข้าสังคมวางตนดี มีความอ่อนน้อม



น้ำใจงดงาม 58

คนอยู่ด้วยกันอย่างเกื้อกูล
มีลักษณะที่ผูกใจคน คือ
มีความโอบอ้อมอารี รู้จักให้ แบ่งปัน
มีวจีไพเราะ พูดดี มีประโยชน์
ช่วยเหลือคนด้วยน้ำใจจริง
วางตนสมฐานะแห่งตน
ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่



หมดอายุ 25/09/2566

59

อยู่ด้วยรัก สามัคคี

หน่วยงานเป็นสังคมคนที่มาอยู่ร่วมกัน

เพื่อสร้างสรรค์และสร้างสุข

รู้จักทักทาย **ยิ้ม**ให้กัน

มีความจริงใจ **แบ่งปัน**ทั้งงานและวัตถุ

สนใจในชีวิตเพื่อนร่วมงาน คอยประสาน**ปรึกษา**

รู้จัก**ประนีประนอม** ยอมได้

ให้อภัย คิดว่าสิ่งผิดพลาดคือปกติ อย่าให้ผิดซ้ำ

มีอารมณ์แจ่มใสมองกันด้วยดี

{60}

เติบโต สูงค่า

ความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ให้รีบทำ

ชีวิตที่สะสมความดี เหมือนต้นไม้ได้รับปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอ

มิช้าต้นไม้จะเติบโต สวยงาม มีแก่น

ต้นไม้ชีวิตเจ้าของชีวิตพึงคิดบำรุงให้เจริญงอกงามมีคุณค่า

แก่อย่างมีแก่นเป็นประโยชน์

ความชั่วแม้เพียงเล็กน้อยพึงหลีกเลี่ยง

การอยู่โดยไม่ทำความดี ความชั่วจะเข้ามาแทนที่ได้ง่าย

มีคุณค่า แก่อย่างมีแก่นเป็นประโยชน์

{61}

การจัดการเงิน

เงินหามายากลำบาก จึงต้องแบ่งใช้ด้วยความระมัดระวัง
โบราณสอนว่า แบ่งเงินเป็นสัดส่วนอย่างเหมาะสม
คือ**แบ่งเงินเพื่อให้ทาน** ทำบุญเป็นทุนชีวิตในโลกหน้า
แบ่งไว้เพื่อจุนเจือพ่อแม่ผู้มีพระคุณ
เพื่อให้ท่านอบอุ่นมีเงินเป็นของตนเอง
เงินจากน้ำใจลูกมีค่าสำหรับพ่อแม่ยามแก่ชรา
เก็บเงินไว้รักษาตนยามเจ็บไข้
และ**เก็บไว้เพื่อการศึกษาของบุตร**

62

พูดภาษาดอกไม้

การอยู่กับคน จงรู้จักชื่นชมยกย่อง มองความดี

พึงจับจุดเด่นของคนมากล่าว เว้นจุดด้อยของเขา

วางตนเหมาะสมตามฐานะแห่งตน วางตนเสมอกัน

เข้าใจธรรมชาติของคนว่า อยากมีความสำคัญ

ให้คนอื่นเห็นความดี

ให้มิตรภาพคือความรัก เป็นเพื่อนที่ดี มีความห่วงใย

พบกันยิ้มทักก่อน พูดก่อน ไหว้ก่อนด้วยความยินดี

รู้จักโอนอ่อน ผ่อนปรน ยอมคนได้ สร้างมิตรอย่าคิดชนะ

63

พูดดี มีเสน่ห์

พูดดี มีค่า สร้างศรัทธา เสริมเสน่ห์

รู้จักพูดให้กำลังใจ

พูดให้สร้างสรรค์

พูดด้วยความจริงใจ

พูดด้วยความเป็นมิตร

พูดให้ได้สาระประโยชน์เสมอ

แสดงความยินดี ความรู้สึกที่ดีงาม

และจงพูดให้พอดี สั้น มีสาระ สร้างสามัคคี

64

เพื่อนต้องสร้าง

อยากได้เพื่อนต้องให้ความเป็นเพื่อนที่ดี

จะมีเพื่อนต้องสร้าง มิใช่ค้นหา

ด้วยการแสดงความรัก ความเข้าใจเพื่อน

รู้จักให้หรือแบ่งปัน

เพลงสวยด้วยภาษางดงาม ลีลาเด่น

ชีวิตคนเรานั้นมีค่าด้วยผลงาน ประสานใจคน

มีเพื่อนที่ดี สังคมดี

65

มิตรภาพหอมหวาน

มิตรภาพและความเป็นเพื่อนจะหอมหวานปานน้ำผึ้งขนานแท้

ถ้าต้องการน้ำหวาน จงอย่าทำลายรังผึ้ง

น้ำหอมบริสุทธิ์ ทำให้จิตสดชื่น ฉันใด

ความหอมหวานจากมิตรภาพ ย่อมทำให้ชีวิตมีความสุข

สดชื่น ฉันนั้น



66

สร้างมิตร จิตใจดี

จิตใจที่ดีงามจะแผ่รังสีแห่งความดีแก่ผู้เกี่ยวข้อง
ด้วยจิตคิดรักคนอื่น ทำจิตใจเราให้สดชื่น มีความรักในตนเอง
จะเข้าใกล้ใคร คนที่อยู่ใกล้จะได้รับความเมตตาและไมตรี
ด้วยการคิดดี พูดดี และทำดีทุกครั้งที่พบใคร ๆ

จงหลีกการนินทา หากปรารถนาได้เพื่อนคู่ใจ
แต่จงยินดี ยอมรับและส่งเสริม
กล่าวถึงความดีของเพื่อนเสมอ

ทำเดี๋ยวนี้ คือสำเร็จ

67

การสร้างความสำเร็จใด ต้องลงมือทำ
มิฉะนั้นจะเป็นการฝัน จะไร้ผลงานที่หวัง
ทำทันที ทำเดี๋ยวนี้ คือหนทางสู่ความสำเร็จ
('Do it now' is the way of success.)
หวังความก้าวหน้า จงอย่ารอ แต่ขอให้ลงมือทำ

{68}

4 ก. ก่อความสำเร็จ

กล้า หมายถึง กล้าตัดสินใจ

แกร่ง หมายถึง ใจสู้ อดทน

มีความมุ่งมั่น ฝ่าฟัน สู้ไม่ถอย

ก้าว หมายถึง ก้าวไปข้างหน้า ทีละก้าวอย่างสม่ำเสมอ

ก่อ หมายถึง สร้างตน สร้างงานไปตามขั้นตอน

และให้งานเป็นเครื่องบำรุงจิตใจให้ใฝ่สำเร็จ

{69}

คำหวาน สมานจิต

จงชมเชยแม้ในสิ่งที่ดีขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย

สะสมความดีทุกวัน คือพลังใจที่เป็นต้นกล้า

การยอมรับในผลงานของตนเองและผู้อื่น

ประชาสัมพันธ์ บอกกล่าวความดีให้รู้กันทั่ว

อย่ากลัวว่า คนอื่นจะดีและเด่นกว่าเรา

การตำหนิคน ขอให้ปากหนักไว้

แต่การยกย่อง ชื่นชม ขอให้ปากเบา

เสน่ห์ และเสนียด อยู่ที่ปากเราเอง

70

ส่งเสริม เติมเต็ม

ทำงานร่วมกัน รู้แบ่งปันและเกื้อกูล

ส่งเสริม เติมกำลังใจให้กัน มีความสามัคคีร่วมใจ

ทำงานอย่าประหยัดแรงงานและกำลัง

ทำให้นโยบายและเป้าหมายที่กำหนดไว้สำเร็จ

ความสำเร็จในการงานอยู่ที่ใช้ความรู้เต็มที่

และรู้จักประสานสัมพันธ์

คนรัก ความก้าวหน้า

มีทัศนคติต่อตัวเองว่า **มีค่า**

มีจิตใจที่ดีงามต่อเพื่อนร่วมงาน

มีความเชื่อว่า **ทำได้ เป็นไปได้**

ยึดพันธะ ข้อผูกพันไว้ให้มั่น น่าเชื่อถือ

เคารพกฎกติกา กฎเกณฑ์อย่างมั่นคง

มีความซื่อตรงและซื่อสัตย์เป็นนิตย์

คิดแล้วทำ พิสูจน์ที่ผลงาน

72

ค่าของเงิน

การมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างเสริม เติมคุณค่าให้ตนเอง

มีความคิดที่ดี และปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างให้เกียรติ

ยึดความดีเป็นเกราะกำบังตนด้วยความสุจริตและตรงต่อหน้าที่

“เงินกับเกียรติจะไม่อยู่ในถุงเดียวกัน”

คนที่เปี่ยมด้วยความดีมักจะด้อยในด้านการเงิน

เพราะยึดมั่นในการทำดีเพื่อส่วนรวม

เกียรติเกิดจากงานบริสุทธิ์ที่ตนเองทำไว้

การวางตนเป็นมิตร คิดช่วยเหลือคนอื่น

สร้างความรัก ความชื่นใจ จะได้รับเกียรติจากคนอื่น

73

ทำด้วยคุณธรรม

ผู้นำยิ่งใหญ่มีน้ำใจงามเพราะความเสียสละ

ดูคนให้ดูที่คุณธรรม จะดูผู้นำให้ดูที่ความเสียสละ

เปี่ยมด้วยน้ำใจบริการ ทำหน้าที่เพื่อผู้อื่น

พูดทุกครั้งหวังให้เกิดความดี อ่อนหวานสมานไมตรี

มีสาระ วาทะงดงาม และด้วยความจริงใจ ปรารถนาดี

74

ประสานใจ

การทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อยู่ที่ความสามารถและการรู้จักประสานใจคน

ให้ร่วมมือด้วยความชื่นชม ได้ใจคนจะได้งาน

จงทำให้คนที่เราพบมีความสุขใจ และอยากเข้าใกล้เรา

จงทำให้คนที่มาติดต่อพอใจ

ด้วยการช่วยเหลืออย่างจริงใจ

เป็นผู้นำที่ดีมีน้ำคำหวาน ประสานใจ ใฝ่คบคน

สนใจชีวิตคนอื่น

คิดเสมอว่าคนรอบข้างคือผู้สร้างงานให้เราสำเร็จด้วยกัน

75

สายใยรักที่ถักทอ

คนเราอยู่กันด้วยงานและน้ำใจเกื้อกูลต่อกัน

มอบงานให้ใคร จงให้น้ำใจไปด้วย

เพราะคนที่ได้กำลังใจจะใฝ่งาน สุขใจที่จะทำงาน

ผู้นำที่รู้จักทักทายด้วยรอยยิ้ม วจีนิ่มนวล

ชวนสนทนาพาชื่นใจ บอกงานที่ให้ทำ

จุนเจือช่วยเหลือยามขัดข้องขณะทำงาน

ทำดีเป็นนิตย์ จิตแจ่มใส ใฝ่คบหาคน ไม่ทำตนเป็นนาย

ต้นไม้ไร้ใบและกิ่งก้าน ยังมองเห็นคุณค่าเป็นศิลปะสวยงาม

คนเราถ้าไร้น้ำใจ จะไร้เพื่อน โดดเดี่ยวและเดียวดาย

76

ให้จึงได้

ชีวิตที่อยู่เพื่อให้ จิตใจจะเบา สบาย

ชีวิตที่คิดจะเอา จิตใจจะหนัก

ยิ่งให้ ยิ่งได้

สิ่งที่ทำได้ง่าย ลงทุนน้อย คือ คำพูดที่ดี มีประโยชน์

รู้จักพูดยกย่อง ชมเชยผู้อื่น ให้ความสุขใจ

อยู่กับคน อย่าเบื่อคนเลย คิดว่าทุกคนมีค่า

เสียเวลาในการพูดจะมีกำไรมหาศาล

อย่าให้คนรอบข้างกล่าวว่า วางท่า หน้าตาย พูดร้ายเป็นนิตย์

คิดแต่จะเอาเรื่อยไป

77

เก่งงาน เก่งคน

การเป็นผู้บังคับบัญชา คอยสั่งงานให้คนอื่นทำนั้นไม่ยาก
แต่การทำให้คนรัก เชื่อถือ เชื่อฝีมือ และเชื่อใจแสนยากยิ่ง

การทำงานวางแผนเป็น
เห็นคุณค่าของคน วางตนเป็นผู้นำ
ชวนทำและชวนคิด มีจิตบริการ
ประสานงานดี ถือว่าฉลาดใช้คน

ผู้นำที่เก่งคนเก่งคิด วางแผนอย่างมีกลยุทธ์
สร้างความสุขให้คนและหน่วยงานจะก้าวหน้าอย่างงดงาม

{78}



จิตบริการ

ทุกหน่วยงานอยากได้คนดี มีน้ำใจมาทำงาน

คนเก่งหาได้ไม่ยาก แต่คนดีแท้หาได้ยากนัก

น้ำหอมบริสุทธิ์ย่อมทำให้จิตใจคนสดชื่น ฉันใด

ความหอมหวานจากมิตรภาพ

ย่อมทำให้คนเราเป็นสุข และสดชื่น ฉันนั้น

ยามคนมาปรึกษา อย่าตั้งหน้าทำงาน

เงยหน้า อ้าปากทัก สอบถาม

ด้วยใบหน้ายิ้มต้อนรับ ทำให้คนสมหวัง สบายใจยามมาพบ

แล้วคุณจะเป็นที่รัก ถูกกล่าวขาน

ช่วยประชาสัมพันธ์ได้มากกว่าผลงาน

{79}

รู้จัก รักตน

สิ่งสำคัญในชีวิต คือ ชีวิตของเรา
พ่อแม่ บรรพบุรุษเป็นผู้ให้ร่างกาย
แต่ความดีเราต้องทำเอง
คนที่เห็นคุณค่าของตนเองจะมีความสุขและพัฒนาได้ดี
ก่อนอื่นต้องยอมรับตนเองตามฐานะแห่งตน
ทำชีวิตวันนี้ให้ดี ไม่งอมืองอเท้า เป็นคนอ่อนแอ
คิดพัฒนาตนให้ตื่นตัว คิดก้าวไปข้างหน้า
คนที่ประสบความสำเร็จจะกล้าเป็นตัวของตัวเอง
จงทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเองอย่างองอาจ

80

ใฝ่ฝันและมุ่งมั่น

ชีวิตนี้มีความหวัง จงสร้างพลังให้แก่ตน

ให้เป็นคนใฝ่ฝัน รักความก้าวหน้า

ไม่ปล่อยให้ตนเฉื่อยชา อืดอาด อยู่ไปวันๆ

จิตที่คิดสร้างสรรค์จะทำให้เราบุกบั่น ก้าวไปสู่ความสำเร็จ

ปลุกใจตนว่า ในทุกวัน ในทุกวิถีทาง

ฉันจะสร้างตนเองให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

81

จิตคิดชื่นชม

การ**ชื่นชมตนเอง**และผู้อื่นเป็นความสุขใจยิ่งนัก

ใจที่รักจะคิด**เกื้อกูลแก่คนอื่น** คิดจะให้มากกว่าคิดจะได้

การฝึก**มองคนอื่นมีค่า** เหมือนดอกไม้กลิ่นหอมย้อมใจตน

เมื่อใดที่เรามอบกฤษณาให้คนอื่นแล้ว

มิตรภาพของเราจะยั่งยืน

ทุกเช้าตื่นขึ้นมาสดใส ใจเบิกบาน

เหมือนดอกไม้บานรับแสงอรุณรุ่ง

หากคิดดี มองเรื่องดี ๆ จะมีสุขตลอดวัน

82

ลับสมองไว้เสมอ

คนเราจะแพ้ชนะกันที่ความคิดและจิตใจ

การลับสมองเป็นสิ่งที่ดี

เหมือนมีดคมที่หมั่นลับเสมอ

การเรียนรู้ของคนเรามีตลอดชีวิตจนกว่าจะสิ้นลมปราณ

สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้จากคนอื่นอย่างฉลาด

สามารถเพิ่มพลังสมองได้

ความคิดและจิตใจจะเจริญงอกงาม

ด้วยการคิดอย่างกว้างไกล ใจสู้ เรียนรู้และพัฒนา

คนที่ไม่อิ่มในความรู้เป็นปราชญ์ได้

83

ด้วยรักและเกื้อกูล

ความรักมีพลัง ทำให้คนมุ่งมั่นที่จะสร้างสิ่งดี

เพื่อให้คนที่เรารักมีความสุขกายและใจ

ความรักที่ยิ่งใหญ่คือความรักที่เกื้อกูลกัน และร่วมทุกข์ ร่วมสุข

(Love is to care and to share.)

การเกื้อกูลเปรียบเหมือนสะพานแห่งจิตที่มอบให้กัน

จะสร้างสายสัมพันธ์เชื่อมสนิท เหนียวแน่น มั่นคง

84

ทำบุญ อิ่มอุ่นใจ

บุญคือความดี ส่งผลให้จิตใจมีความสุข

หมั่นทำบุญเอาไว้ โดยรู้จักการให้สิ่งของ ความรู้แก่คนอื่น

เป้าหมายของการทำบุญคือฝึกเสียสละความอยาก

มิใช่ทำบุญเพื่อเพิ่มความต้องการ ขอให้ขึ้นสวรรค์

จงหาสวรรค์บนดิน

บุญอยู่ในบ้านที่มีใจกรุณา ช่วยเหลือกันตามหน้าที่

ความดีเริ่มที่บ้าน สอนลูกหลานให้รู้จักเผื่อแผ่

85

มองคนอื่นมีค่า

จิตคิดดีจะมองคนรอบข้างในทางดี

มองสิ่งใด จะมองสองด้าน และยอมรับส่วนดีและไม่ดีได้

เพราะในส่วนดี ย่อมมีเสีย ในส่วนเสียย่อมมีดี

คนเรานั้น จะไม่มีใครดีทั่ว หรือชั่วหมด

ถ้าเราต้องการความสมบูรณ์ในคน เราจะหาคนรักได้ยาก

การเห็นคนอื่นดีมีค่าจะทำให้เราตาสว่าง ใจเป็นสุข

อยู่กับคน ควรคิดปรับใจตนเองยิ่งกว่าให้คนอื่น

ปรับตามใจเรา

86 

ยอมเป็น เห็นค่าคน

ในการมีชีวิตอยู่

หากคิดเพียงว่าต้องสำเร็จทุกครั้ง ต้องชนะทุกครั้ง

และหวังให้ได้ดั่งใจปรารถนา ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ

ชีวิตจริงย่อมมีแพ้ มีชนะ สำเร็จและล้มเหลวในบางครั้ง

การยอมผ่อนปรน ประนีประนอม ยอมกันได้

คือกลวิธีชนะใจคน แพ้แต่ได้มิตรเพิ่ม

จิตผู้ที่ยอมอย่างมีศักดิ์ศรี จะเบาบาง สดชื่น

ถือเป็นความสำเร็จในการครองใจคน

87 *

เพื่อนดี มีค่ายิ่ง

สิ่งที่ควรมีและหวงแหน คือเพื่อนดี เพื่อนเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง

ยามเหงาช่วยปลุก ยามทุกข์ช่วยปลอบ

เวลามีปัญหาใด เพื่อนแท้จะอยู่ใกล้ ได้ปรึกษา นับว่าโชคดี

"วิธีเดียวที่จะมีเพื่อน คือการเป็นเพื่อน"

เอเมอร์สัน

เมื่อได้เพื่อนมาแล้วควรรักษาอย่างดีด้วยการถนอมน้ำใจกัน

เสื้อผ้านั้นเก่าแล้ว ไม่ดี

แต่เพื่อนและเมียนั้นยิ่งเก่ายิ่งดี

88

ฝันให้เป็น

เกิดมาเป็นคนต้องมีความฝันและหวังไว้เสมอ

คิดฝันให้เป็นคือฝันในสิ่งดี มีค่า และเป็นไปได้

"มนุษย์เราสามารถทำอะไรได้สำเร็จเพราะคิดว่าจะทำได้"

เวอร์จิล

แม้ทุกคนมีสิทธิ์จะฝัน แต่ความสำเร็จนั้นอยู่ที่ทำ อดทน และสู้ไม่ถอย

จงคิดไว้เสมอว่า ความคิดที่ไม่ลงมือทำ คือความเพ้อฝัน

อ้อมกอดอันอบอุ่น

89

ความรักเป็นสิ่งงดงาม มีค่า ถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

อ้อมกอดมีความสำคัญยิ่งนัก

เป็นการแสดงออกที่ดีงามด้วยใจรัก

การสวมกอดกันวันละนิดทำให้จิตแจ่มใส

ผู้ใหญ่กอดลูกหลานวันละครั้ง

คือพลังแห่งความสุขและอบอุ่น

90

เปิดใจ ใฝ่มวลชน

การผูกชนต้องอาศัยไมตรี สร้างความดีให้เกาะใจคน

คนคิดดีมีลักษณะเปิดเผย จริงใจ

แสดงออกอย่างสุภาพ อ่อนโยน

เพราะใจถ่อม กายจึงถ่อม น้อมใจเข้าหาคน

ชอบอยู่กับคน ไม่เบื่อคนที่เข้าใกล้

นอกจากนั้น วางตนไม่ลึกลับ เข้าใกล้ยาก

เหมือนจดหมายปิดซอง ห้ามเปิด

อยู่ให้คนรัก ต้องรู้จักทัก ยิ้ม และพูดดี

โอบอ้อมอารีเป็นนิตย์

91

ล้มเหลว
ใช่ล้มละลาย

ยามใดที่ผิดพลาดล้มลง จงรวมพลัง ล้มแล้วรีบลุกขึ้น

ปลุกใจให้ตื่น ยืนและก้าวต่อไป

ด้วยใจสู้ ท้อแท้ได้ แต่จะไม่ท้อถอย

การก้าวพลาดไม่ใช่ความผิดพลาดที่รุนแรง

แต่ความผิดพลาด ล้มเหลว... คือบทเรียน

ที่เราจะคิดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา

จงยอมรับความผิดพลาดด้วยความยินดี

แล้วคิดหาวิธีแก้ไขใหม่อย่างรอบคอบยิ่งขึ้น

เพราะความล้มเหลวย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จ

(Failure leads to success.)



92

ครอบครัว
แสนอบอุ่น

ความเป็นบ้าน เป็นครอบครัวอยู่ที่ความรัก ความเข้าใจ ความห่วงใย อภัย และกรุณา

หนักนิดเบาหน่อยคอยโอนอ่อนผ่อนตาม

เพราะเราคือ คนเดียวกัน

สายใยรักในครอบครัวเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง

คือ มีเวลาร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน

มีความเห็นที่ลงตัว

ปรึกษาหารือกันในการสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น

มีความผูกพันร่วมทั้งยามสุขและยามทุกข์ ช่วยแก้ปัญหา

มีความสนใจในชีวิต มีความระลึกถึงกัน อยู่ไกลก็เหมือนใกล้

มีความปรองดอง ปรับตัวเข้าหากัน

ยอมรับข้อบกพร่อง

93

ความสุขที่แท้จริง

ความสุขที่พึงปรารถนา คือความสุขในปัจจุบัน
นั่นคือ สุขที่นี่ เดี๋ยวนี้
อยู่กับปัจจุบัน ทำทุกวันให้เป็นวันดี
หาความสงบใจ ใฝ่ความเยือกเย็น
สุขด้วยงานที่ดีงาม มีค่า และความรัก
ความสุข ยิ่งวิ่งหาจะเหนื่อยและไม่พบ
เมื่อเราหยุด รู้พอ รู้พัก จักพบความสุขแท้
คือสุขเย็นอยู่ที่ใจรู้จักหยุด

94

อยู่อย่างกลมกลืน

ชีวิตเป็นของเราที่ต้องตรวจสอบและคิดพัฒนาตนเอง

"มนุษย์เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเราต้องการจะเปลี่ยน"

แมค เคลแลนด์

หากเราเปลี่ยนความคิดได้ ชีวิตก็เปลี่ยนได้

การเข้าสังคมและอยู่อย่างกลมกลืน

สร้างความชื่นใจ ความสุขใจ ความพอใจให้คนที่เราสัมพันธ์

โดยเว้นการจ้องจับผิด คิดแก้ไขนิสัยคนอื่น

แต่เราทำตัวเราให้เบา สบาย เป็นกันเอง ไม่ก้าวก่ายชีวิตใคร

ไม่สร้างปัญหาความหนักใจให้แก่คนอื่น

95

สุขภาพดี
คือกำไร

การอยู่ดีมีความสุขได้ เมื่อจิตผ่อนคลายร่างกายแข็งแรง

นอกจากนั้น คือการอยู่อย่างมีความหวัง อยู่ให้มีเพื่อน

สร้างอารมณ์ให้สดชื่น

ไม่เข้มงวดกับบุคคลอื่นจนเกินไป แต่จะเข้มงวดกับตนเอง

สุขภาพจิตเป็นนาย สุขภาพกายเป็นรอง

ทรัพย์สินเสียไปเท่าไร เพียงเสียบางส่วน

หากสุขภาพเสียไป เหมือนเสียทุกสิ่ง

96

ความเป็นบ้าน

บ้านเป็นศูนย์รวมของชีวิตและจิตใจที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความหวัง

มีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส

สุขภาพอนามัยของทุกคนในบ้านไม่มีปัญหา

มีโอกาสช่วยเหลือกัน

ที่ใดมีความรัก ที่นั่นคือบ้าน

ที่ใดมีความห่วงใย ที่นั่นคือบ้าน

ที่ใดมีความเอื้ออารี ที่นั่นคือบ้าน

ที่ใดมีการร่วมทุกข์ ร่วมสุข ที่นั่นคือบ้าน

ตึกใหญ่ดังคฤหาสน์หาใช่บ้าน หากคนในบ้านขาดชีวิตชีวา

หมดอายุ 25/09/2566

คนเต็มคน

คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานและอยู่กับคนอื่นได้ดี
คือคนที่มีความรู้ดี รู้ผิดชอบชั่วดี
มีความคิดดี คิดสร้างประโยชน์สุข และคิดงานดี
มีการเข้าสังคมอย่างราบรื่น และมีนิสัยที่ดี
คนที่สำเร็จจริงอาศัยความเก่งด้านสังคม
มากกว่าความสามารถเฉพาะตน
คนดีมีความสุขและทำงานสำเร็จยิ่งกว่าคนที่เก่งแต่ไม่ดี
ดังนั้น การดูคนจึงควรดูให้ครบถ้วน คือ
เมื่อทำงานด้วยกัน รู้ความสามารถ
ความสะอาด รู้ได้เมื่ออยู่ร่วมกัน
ส่วนความฉลาด รู้ได้เมื่อเจรจากัน

98



รักษาไว้ให้ดี

จงรักษาความดี ดุจเกลือรักษาความเค็ม

การสร้างความสำเร็จและความดีนั้นยาก

แต่การรักษาความดี ความสำเร็จไว้ นั้นยากกว่า

สิ่งใดที่ได้มายากย่อมมีค่ามาก

ชีวิตที่ผ่านความเหน็ดเหนื่อยมาจะให้คุณค่าชีวิต

เมื่อเราได้ความสำเร็จมาแล้ว จงรักษาไว้ให้ดี เชิดชูศักดิ์ศรี

ไม่หลงเกียรติจนลืมตัว

99

เรียนรู้ อยู่อย่างมีปัญญา

สิ่งสำคัญในชีวิตคือ การศึกษาเรียนรู้

เรียนเพื่อการนำไปปรับปรุงชีวิตการงานให้ดีขึ้น

เรียนตั้งแต่เกิดจนตาย **(Learn to last.)**

เรียนจากการอ่านและการฟัง อ่านให้มาก ฟังให้มาก

ฟังด้วยดีทวีปัญญา ฝึกฟังให้มากกว่าพูด

{100}

อยู่ดี มีสุข

การรู้จักความพอดี   พอประมาณ

พอกิน พออยู่ เรียนรู้สร้างจิตใจให้สงบเย็น

ไม่ทำตนเด่นเหนือใคร

ไม่ถือตัวอวดดี

แต่อยู่อย่างอ่อนน้อมถ่อมตน

อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อให้สมองสดชื่น

สร้างมุมมองใหม่จากธรรมชาติ

สมองพักผ่อนและคิดสร้างงานต่อไป

{101}

หน่วยงาน
คือบ้านเรา

จงรักหน่วยงานเหมือนบ้าน

ด้วยการทำงานเกื้อกูล พัฒนาหน่วยงาน

เมื่อสำนักงานอบอวลไปด้วยความรัก

ความเข้าใจกัน ความห่วงใย เอื้ออาทร

สำนักงานคือวิมานบนดินที่เราทำกินและสร้างค่า

102

สร้างตน ให้พร้อมไว้

การก้าวไปสู่ที่สูง ต้องมีใจสู้ คิดสร้างสรรค์

ฝึกฝนตนเองให้มีความพร้อมที่จะรับงานใหม่

โอกาสย่อมมีสำหรับผู้พร้อมเสมอ

ฝึกตนให้พร้อมด้วยการทำงานอย่างอดทน

กระตือรือร้น ว่องไว ใฝ่เรียนรู้งาน บริการรับใช้

ไว้ใจได้ ประสานทั่วทิศ สร้างมิตรยิ่งกว่าศัตรู

ทำงานด้วยใจ ใฝ่พัฒนาให้งานสำเร็จ มิใช่เพียงให้เสร็จ

103

อยู่อย่าง
มืออาชีพ

มืออาชีพมีลักษณะเด่น

เก่ง

แกร่ง

และดี มีจิตใจหนักแน่น

สุขุม

และรอบคอบ

ชอบทำงานกับคนอื่น ร่วมสร้างสรรค์งาน

มองไกล วิสัยทัศน์คม

สมชื่อว่า ผู้นำ

104

รักเกียรติตน ให้เกียรติคน

คนรักเกียรติยอมตาย ให้ชื่อคงอยู่

คติจีนสอนว่า...

"ดาบอยู่ คนอยู่ ดาบหักคนหัก"

หมายถึงสอนให้รักเกียรติ รักษาความดีของตนไว้ให้มั่น

การมีชีวิตอยู่ รู้จักให้เกียรติ ยกย่องคน

เพราะเกียรติเขา เราให้ เขาก็คงให้เกียรติแก่เรา

ความดีทั้งสองฝ่ายย่อมทวีคูณ



หมดอายุ 25/09/2566

105

สดชื่นอ่อนน้อม
ย้อมใจคน

เมื่อทำงาน จงทำด้วยจิตสดชื่น มีชีวิตชีวา

มีความหวัง เพิ่มพลังความคิดที่ดี

สิ่งที่สำคัญคือ **จิตใจที่งดงาม ช่วยกิจการงานผู้อื่น**

สร้างความสุขใจให้เขา ไม่คิดอิจฉาตาร้อนเหมือนไฟลน

ความหอมช่วยเพิ่มค่าแก่ดอกกุหลาบ ฉันใด

ความสุภาพอ่อนน้อม ก็ช่วยเพิ่มรสหวานต่อมิตร ฉันนั้น

106

ความจริงใจ
ใสสะอาด

ความจริงใจเหมือนน้ำใสบริสุทธิ์

ดื่มกินได้ปลอดภัยสนิทใจ

คนจริงใจเป็นคนน่าคบ คบหาแล้วเป็นสุข

ความจริงจังในการทำงาน และจริงใจในการคบมิตร

คือบันไดทองไปสู่ความสำเร็จอันงดงาม

107

ปลายทาง
สร้างสุข

มีชีวิตอยู่พึงคิดก้าวไปสู่ความสำเร็จอย่างมีความสุข

ตลอดเส้นทางการเดินของชีวิตการงาน

จงเดินด้วยความสุขใจ

เก็บเกี่ยวความสุขระหว่างทาง สร้างชีวิตโดยไม่เหนื่อยหน่าย

ทุกย่างก้าวมีค่าที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จ

จงแสวงหาความสุขขณะทำงาน อย่ารอความสุขเมื่อสำเร็จ

เจอปัญหาใดจงตั้งสติมั่น เรียกขวัญคืนมา แล้วก้าวเดินต่อไป...

{108}

มีความหวังเสมอ

"ณ สุดสายรุ้ง
มีความหวังเรืองรองรอเราอยู่
จงไขว่คว้าหาความรักและคุณค่าแห่งชีวิตไว้ให้มั่น
และทุกปลายอุโมงค์ย่อมมีแสงสว่างไสวโรจน์เรือง"
มาร์กาเร็ต ฟาร์ริล

ทุกชีวิตย่อมมีปัญหา ตัดความทุกข์ ความพะว้าพะวังออกไปจากใจบ้าง คิดใหม่ว่า

ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ เพราะใจไม่ยอมแพ้

หากใจยอมแพ้แล้ว จะมองว่าทุกทางที่คิดจะแก้ย่อมมีปัญหาไปหมด

เกี่ยวกับผู้เขียน

{ อ้อม ประนอม }

หน้าที่การงาน : ตำแหน่งสุดท้าย ศึกษานิเทศก์ 9 สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพัทลุง

ผลงานการเขียน :

1. แสงทองแห่งชีวิต
2. มงกุฎแห่งเกียรติ
3. สายใยแห่งชีวิต
4. ถึงฝั่งฝัน
5. เวลาแห่งรอยยิ้ม
6. สานใยฝัน
7. มุ่งก้าวมั่น
8. อยู่เพื่อก้าว
9. บริหารอย่างผู้ชนะ
10. ดวงจิตบริหาร
11. ทำชีวิตให้ดี
12. ดวงใจอันเบิกบาน
13. ดั่งดอกบัวบาน
14. ดอกไม้แย้มบาน
15. คนเก่งรู้จักก้าว
16. เคยแพ้ แต่ไม่เคยท้อ
17. หยุดความพ่ายแพ้ไว้แค่เมื่อวาน
18. พลังคำ สู่พลังใจ
19. ดอกไม้ในรอยยิ้ม
20. แจกันใจ...ในชีวิต
21. สู้ชีวิต คิดบวก
22. สูงวัยหัวใจเป็นสุข





จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด
18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า
แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220
โทรศัพท์ 0-2940-3855-6 โทรสาร 0-2940-3970
e-mail : info@sataponbooks.com
www.sataponbooks.com



เวลาไม่ยอมหยุดเดิน ชีวิตย่อมไม่มีวันหยุดนิ่ง

ทุกก้าวย่างของชีวิต จึงเปรียบเสมือนเข็มวินาทีที่เดิน “ติ๊กตอก”
อย่างคงที่ แต่ขณะที่เข็มนาฬิกาเดินไปอย่างไม่หยุดยั้ง
คนบางคนกลับก้าวช้าลงๆ และหลายคนช้าลงจนหยุดนิ่ง
ลืมไปว่าชีวิตนี้มีค่ายิ่ง
การปล่อยให้เวลาผ่านไป แต่ชีวิตหยุดเดิน
เท่ากับการทำลายชีวิตให้เสียคุณค่า
อย่าลืมว่าชีวิตนี้เป็นของเรา เฉกเช่นเดียวกับเวลา
จงใช้ชีวิตอย่างมีค่า มิให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์
ก้าวไปข้างหน้าด้วยใจหวัง
เพิ่มพลังความคิด เพื่อชีวิตที่พัฒนา

หมวดจิตวิทยา/พัฒนาตนเอง
ISBN 978-616-7005-36-2



ราคา 80 บาท

beBRiGHT
สำนักพิมพ์ในเครือสถาพรบุ๊คส์
www.satapornbooks.com